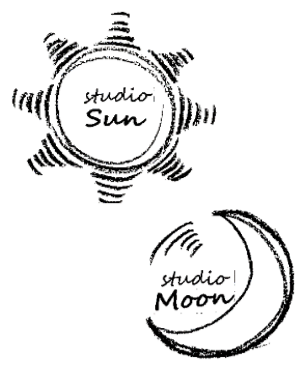


2021年
5月



YOGA SPAクラススケジュール

025. 201. 7092
電話受付 9:30~19:00



【クラスレポート用の写真】
【オンラインクラス用の動画】
の撮影のあるクラスです。



初めての方におススメのクラスです。

【開店時間：クラス開始30分前 閉店時間：最終クラス終了～15分後】

月 火 水 木 金 土 日

※レッス内容・担当インストラクターは予告なく変更になる場合がございます。

水曜日の午前のクラスを連続で受講する場合や駐車場が満車の際は海岸駐車場に車を駐車してください。

<p>6月は念願の 6/21 「国際ヨガの日」 in YOGA SPA</p> <p>詳細は近日公開</p>	<p>5/21 YOGA SPA DAY 5月が最終回！</p> <p>詳細・お申込みは ↓こちら↓</p>	<p>チャリティーヨガ 【屋外ヨガ】</p> <h2>風</h2> <p>ヨガ</p> <p>5月～9月限定 第3日曜日11:30 YOGA SPAに集合して から公園に移動します。 ランチボックス付き 参加費 ¥1,500</p> <p>別紙参照 事前予約必須</p>	<p>5月1日～4日まで</p> <p>通常クラスはMoon スタジオで行います。</p> <p>ヨガスパメンバーのみ クラス参加が可能</p> <p>定員6名のご予約制で 1日1クラスの受講</p>	<p>1 【定員6名】</p> <p>8:00～9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00～11:10 セラピー Yurika</p> <p>17:00～18:00 ビギナー Junko</p> <p>休講</p>	<p>2 【定員6名】</p> <p>8:00～9:10 朝ヨガ Minami</p> <p>10:00～11:10 ビギナー Kumi</p> <p>17:00～18:10 セラピー Yurika</p>	
				<p>3 【定員6名】</p> <p>10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00～15:10 セラピー Minami</p> <p>18:30～19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45～20:45 リラクソヨガ Minami</p>	<p>4 【定員6名】</p> <p>10:00～11:10 セラピー Tomoko</p> <p>11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>19:45～20:45 ビギナー Minami</p>	<p>5</p> <p>8:00～9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:30～12:00 ハタヨガ Guruji</p> <p>12:20～13:00 ヨーガニドラ Mai</p> <p>19:00～20:30 チャクラヨガ Guruji</p>
<p>10</p> <p>10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00～15:10 セラピー Tomoe</p> <p>18:30～19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45～20:45 リラクソヨガ Tomoe</p>	<p>11</p> <p>10:00～11:10 セラピー Tomoko</p> <p>11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>19:45～20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai</p>	<p>12 ● 新月</p> <p>8:00～9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:30～12:00 グルジヨガ Guruji</p> <p>12:20～13:00 サウンドメディテーション Mai</p> <p>19:00～20:30 ハタヨガ Guruji</p>	<p>13</p> <p>10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>11:30～12:30 ビギナー Aya</p> <p>18:20～19:10 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20～20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>14</p> <p>10:00～11:10 ビギナー Mai</p> <p>11:30～12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45～21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>15</p> <p>8:00～9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00～11:10 セラピー Kumiko</p> <p>17:00～18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30～20:30 サットサンガ (ヨガカルチャー・コミュニティ)</p>	<p>16</p> <p>8:00～9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00～11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00～18:10 チャリティークラス 風ヨガ第1回目 別紙参照</p> <p>セラピー Tomoe</p>
<p>17</p> <p>10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00～15:10 セラピー Tomoe</p> <p>18:30～19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45～20:45 リラクソヨガ Tomoe</p>	<p>18</p> <p>10:00～11:10 セラピー Tomoko</p> <p>11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>19:45～20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai</p>	<p>19</p> <p>8:00～9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:30～12:00 チャクラヨガ Guruji</p> <p>12:20～13:00 ヨーガニドラ Mai</p> <p>19:00～20:30 グルジヨガ Guruji</p>	<p>20</p> <p>10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Yurika</p> <p>11:30～12:30 ビギナー Yurika</p> <p>12:00～13:00 料理教室 Mai</p> <p>18:20～19:10 サウンドメディテーション Mai</p> <p>19:20～20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>21 南インド料理DAY</p> <p>10:00～11:10 生き生きヨガ Mai</p> <p>11:30～12:30 消化力を高めるヨガ Tomoe</p> <p>13:00～14:00 オーガニクスを増やす食事法 Mai</p> <p>18:30～19:30 心のデトックスヨガ Tomoe</p>	<p>22</p> <p>8:00～9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00～11:10 セラピー Yurika</p> <p>10:00～11:10 ビギナー Mai</p> <p>17:00～18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30～19:30 デトックス Mai</p>	<p>23</p> <p>8:00～9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00～11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>10:00～11:10 セラピー Yurika</p> <p>17:00～18:10 セラピー Tomoe</p>
<p>24日/31日</p> <p>10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>14:00～15:10 セラピー Tomoe</p> <p>18:30～19:30 ビギナー Minami</p> <p>19:45～20:45 リラクソヨガ Tomoe</p>	<p>25</p> <p>10:00～11:10 セラピー Tomoko</p> <p>11:30～12:30 ストレッチヨガ Tomoko</p> <p>18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Kumi</p> <p>19:45～20:30 プラーナヤマ・バンダ Mai</p>	<p>26 ● 満月</p> <p>8:00～9:10 チャクラヨガ瞑想 Mai</p> <p>10:30～12:00 ハタヨガ Guruji</p> <p>12:20～13:00 サウンドメディテーション Mai</p> <p>19:00～20:30 チャクラヨガ Guruji</p>	<p>27</p> <p>10:00～11:10 ベーシックハタヨガ Aya</p> <p>11:30～12:30 ビギナー Aya</p> <p>18:20～19:10 マントラ・キルタン Mai</p> <p>19:20～20:30 セラピー Tomoe</p>	<p>28</p> <p>10:00～11:10 ビギナー Mai</p> <p>11:30～12:30 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30～19:30 ベーシックハタヨガ Tomoe</p> <p>19:45～21:00 料理教室&ディナー シェフ&Mai</p>	<p>29</p> <p>8:00～9:10 朝ヨガ瞑想 Kumi</p> <p>10:00～11:10 セラピー Kumiko</p> <p>17:00～18:00 アーユルヴェーダバランスヨガ Tomoe</p> <p>18:30～19:30 姿勢改善 Mai</p>	<p>30</p> <p>8:00～9:10 朝ヨガ Tomoe</p> <p>10:00～11:10 ビギナー Kumiko</p> <p>17:00～18:00 セラピー Tomoe</p>